

預防痛風的低普林飲食

蛋白質不可過量 多吃鹼性食物

診間走道上的《荷塘醫話(二)》：**高尿酸血症者大啖火鍋後的隱憂：痛風知多少？**曾論述過**高尿酸血症與痛風**的飲食原則。本週再論**低普林飲食**。

普林是**氨基酸**的一種，是形成**尿酸**的主要成分，主要來自於食物之中，吃太多含有高普林的**食物**，**尿酸**就會**沈澱**、產生結晶，隨著血液跑到**足大拇趾**，形成**痛風**。故**痛風**或**高尿酸**患者，應掌握的**飲食原則**就是減低**尿酸**，吃**低普林**的食物，如下表。

(一)減低尿酸，需多吃鹼性食物：

想減低體內**尿酸**，原理很簡單，只要將身體調為**鹼性**體質就是了。因**尿酸**是**酸**的，它在酸性環境中會**沈澱**出來，若血液**偏鹼性**，**尿酸**就會被**溶解**。故已經**痛風**或可能**痛風**的人，只要把體質、血液PH值調為**鹼性**，它就會**溶解**、不會**沈澱**。故必須多吃**鹼性食物**，《**荷塘醫話：醫藥保健新知篇 27**》：**少吃酸，健康很簡單**，及《**荷塘醫話：醫藥保健新知篇 58**》：**再論「萬病之源」：酸性體質**中即已詳列，如大部份的**蔬果**均屬**鹼性**；**中性**食物則有**雙向調節**的作用；**酸性**食物則包括**糖**、**澱粉**

類、**脂肪**、**蛋白質**、**魚**、**肉**、**奶**製品等；營養補充品中的**小麥苗**、有機**蔬菜粉**、離子**鈣**、**鈣鎂錠**、**綜合礦物質**...等，也會使身體偏向**鹼性**。

(二)痛風患者的飲食原則：

(1)維持正常而理想的**體重**，切勿驟然減重；若需減重，以1個月減**1 Kg**為宜。(2)**蛋白質**不宜攝取過量。(3)適度**喝水**，促進**尿酸**排泄。(4)含**酒精**類飲料應儘量避免，以防**痛風**發作。(5)多吃各類新鮮**蔬果**，讓體質保持**鹼性**或**弱鹼性**，促進**尿酸**自然**溶解**。(6)**油炸**食物易導致**關節發炎**，少吃為妙；烹飪食物時儘可能以**蒸**、**煮**、**燉**來取代**煎**、**炒**、**炸**的方式。

(三)痛風患者應避免的食物：

(1)含**酒精**或**咖啡因**的飲料，包括**巧克力**、**可可亞**、**紅茶**等。(2)**麵包**、**喜瑞爾**與**小麥胚芽**。(3)所有的**甜食**、**蛋糕**、**餅乾**、**蛋塔**等。(4)**紅肉**與**海鮮**，包括**牛肉**、**豬肉**、**羊肉**、**海鮮**，**油炸**過的更糟。(5)**火鍋**與**高湯**類。

(97.4/18：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》26)

高普林・中普林・低普林飲食

食物類別	禁食 X 高普林組 (150~1,000 mg/100g)	少食 Δ 中普林組 (25~150 mg/100g)	可食 ○ 低普林組 (0~25 mg/100g)
1 奶類			各種奶類及其製品
2 肉、蛋類	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬皮、瘦豬肉、牛肉、羊肉、兔肉。	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血。
3 魚類及其製品	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚乾、扁魚乾、烏魚皮。	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅魷、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆、魚丸、鮑魚、魚刺、鯊魚皮。	海參、海蜇皮。
4 五穀根莖類			糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。
5 豆類及其製品	黃豆、發芽豆類。	豆腐、豆乾、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆。	
6 蔬菜類	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。	青江菜、茼蒿菜、四季豆、黃帝豆、紅豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、筍乾、金針、銀耳、蒜、九層塔。	高麗菜、山東白菜、捲心白、菠菜、空心菜、芥藍菜、芥菜、萵菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、菜花、葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、蘿蔔乾、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、茼蒿、鹽酸菜、蔥、薑、辣椒。
7 水果類			橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗。
8 油脂類		花生、腰果。	各種植物油、動物油、瓜子。
9 其他	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉。	栗子、蓮子、枸杞。	葡萄乾、龍眼乾、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜醬、蜂蜜、果凍。

《荷塘醫話(二)》：**高尿酸血症者大啖火鍋後的隱憂：痛風知多少？** 中所附表。

茲將日常食物，100g 所含普林的量，歸納為三組

第一組 0~25 mg	各種奶類及乳製品，糙米、米、麥、燕麥、馬鈴薯、甘薯、太白粉、冬粉、小米、藕粉……等，雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血，海參、海哲皮，葉菜類、瓜類蔬菜，各式水果，各種植物油、動物油、瓜子，蜂蜜、果凍、糖果……等，因普林含量較低，可依個人體質選食。
第二組 25~150 mg	豆類及其他製品(豆類、豆干、味噌、紅豆、綠豆)，豬、鴨、雞肉，旗魚、黑鯧、草魚、秋刀魚、鱈魚、烏賊、蜆仔……等，青江菜、金針、茼蒿菜、四季豆、洋菇、海帶、筍干、蒜、九層塔……等，花生、腰果、栗子、蓮子、杏仁，亦應酌量選用，並少吃乾豆類。
第三組 150~1000 mg	黃豆(芽)，內臟類(雞肝、鴨肝、豬肝、豬小腸、生肝等)；白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、沙丁魚、鯊魚、海鰻、小魚干、扁魚乾、小管、草蝦、牡蠣、干貝、蛤蜊、蚌蛤，豆苗、蘆筍、香菇、紫菜，肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉，非急性發病期，亦應禁食。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 58》：再論「萬病之源」：**酸性體質** 中所附表。

常見食物的酸鹼表

	強鹼	中鹼	弱鹼	弱酸	中酸	強酸
1 甜味劑	甜菊	楓糖	粗蜂蜜	精製蜂蜜、黑糖。	紅糖、白糖。	阿斯巴甜、糖精。
2 水果	檸檬、西瓜、芒果、木瓜。	大棗、無花果、葡萄、奇異果、藍莓、蘋果、水梨、葡萄乾	柳橙、香蕉、草莓、櫻桃、鳳梨、水蜜桃、酪梨。	李子、零售果汁。	大黃的葉子。	黑莓、刺莓、蜜棗。
3 豆類蔬菜	海帶、茼蒿、洋蔥、蔬菜汁、香菜、生菠菜、花椰菜、大蒜。	香菇、秋葵、黃瓜、扁豆、甜菜、芹菜、生菜、老薑、義大利脆瓜、蕃薯。	紅蘿蔔、蕃茄、蘆筍、竹筍、玉米、芥藍菜、茄子、蓮藕、牛蒡、芋頭、豌豆、馬鈴薯皮、橄欖、黃豆、豆腐、紅豆。	煮熟菠菜、蠶豆、長豆。	去皮馬鈴薯、白豆、青豆。	巧克力。
4 種子類		杏仁。	栗子。	南瓜子、葵花子。	美洲胡桃、腰床。	花生、核桃。
5 油	橄欖油。	亞麻仁油。	菜籽油。	玉米油。		
6 穀類			莧菜籽、小米、野米、藜麥。	發芽小麥、糙米。	白米、玉米、蕎麥、燕麥、黑麥。	小麥、白麵粉、義大利麵
7 肉類				鹿肉、深海魚。	火雞、雞、羊、蝦。	牛、豬、貝類、魷魚。
8 蛋乳製品		母乳。	羊乳、乳清。	蛋、奶油、優酪乳、生牛乳。	蛋黃、高溫殺菌牛乳。	乳酪、冰淇淋。
9 飲料	花茶。	綠茶。	薑茶、黑咖啡。	紅茶。	啤酒、調味咖啡。	汽水、可樂。

美國《食物與營養百科全書》一書中所列的**酸鹼食品** (摘自《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 27》)

屬性	種類	酸鹼屬性的區分原因所在	包含那些食品
酸性食物	穀類	穀類、魚、肉和內臟：含較多硫、磷、氮等元素，故屬	烘玉米粉片、穀粉、通心粉、燕麥片、碎麥、米。
	麵包	酸性食品。含適量至大量蛋白質之食品：其酸性元素遠	白麵包、全麥麵包、裸麥麵包。
	肉類	多於鹼性成分，故亦屬酸性食品。	牛、豬，雞蛋，比目魚，乾酪。
	水果	因草莓中有不能氧化代謝的苯甲酸、草酸，故屬於酸性食品。	草莓、酸蔓果、李、梅。
	蔬菜		嫩玉米、乾小扁豆。
鹼性食物	堅果	花生、核桃：會產生酸性成分。	巴西堅果、英果核桃、花生醬、花生。
	水果	大多數水果，在口味上呈酸性，但卻屬鹼性食品。因其含有有機酸(蘋果酸、檸檬酸、酒石酸及鉀鹽)，而有機酸在體內能完全代謝，最後只賸下鉀，故屬鹼性食品。	蘋果、生杏、杏乾、香蕉、生黑莓、羅馬甜瓜、櫻桃、葡萄柚、葡萄、檸檬、酸橙、芒果、蜜桃、橄欖、橙、桃、梨、柿、鳳梨、西瓜、葡萄乾、乾棗、乾無花果。
	蔬菜	(1)豆類和蔬菜、水果等：燃燒後留下之成分，其中以元素為主的包括鉀、鈉、鈣、鎂等，在體內代謝後可變成鹼性物質，故屬鹼性。(2)番茄、柑桔類：因所含有機酸(枸橼酸、抗壞血酸、草酸等)，在體內會完全代謝成二氧化碳、水和能量等鹼性殘渣，故屬鹼性。	蘆筍、青豆、甜菜、胡蘿蔔、花椒菜、芹菜、花莖甘藍、黃瓜、茄子、無頭甘藍、蕪菁甘藍、蕪菁、萵苣、蘑菇、洋蔥、豌豆、胡椒、馬鈴薯、南瓜、甘薯、水芹、番茄等。
	堅果	杏仁、栗、椰子：會產生鹼性成分。	杏仁、栗、鮮椰子等。
其他	奶和某些乳製品：因含足量鈣，故呈鹼性。	奶、果醬、冰淇淋、美國乾酪、糖蜜等。	
中性			植物油、豬油、黃油，茶、咖啡、飲料，白糖、糖醬、果糖，木薯澱粉等。

